

**Bądź
gotowy na**

**nowy rok
szkolny!**





Rozpoczęcie nauki w szkole to dla dziecka wielki krok pełen nowych wyzwań, emocji i odkryć. Dla rodziców to z kolei czas, w którym pojawia się wiele pytań: jak najlepiej przygotować dziecko do szkoły? Jak wspierać je w nauce, codziennych obowiązkach i pierwszych samodzielnych krokach? Jak odnaleźć równowagę między troską a zachęcaniem do samodzielności?

Ten ebook powstał z myślą o rodzicach dzieci w młodszych klasach szkoły podstawowej. Zawarte w nim porady mają na celu ułatwić codzienne decyzje i pomóc w budowaniu wspierającego, bezpiecznego środowiska dla rozwoju dziecka – zarówno w domu, jak i w szkole. Znajdziesz tu konkretne wskazówki dotyczące m.in. wyboru odpowiedniego plecaka, zdrowych posiłków, organizacji miejsca do nauki, edukacji cyfrowej oraz sposobów na motywowanie dziecka przez cały rok szkolny.

Niezależnie od tego, czy Twoje dziecko dopiero zaczyna szkolną przygodę, czy jest już uczniem kolejnej klasy – mamy nadzieję, że ten ebook będzie dla Ciebie pomocnym i inspirującym wsparciem w codziennym rodzicielstwie.

Zapraszamy do lektury!



Jak wybrać odpowiedni plecak dla dziecka?



Waga

Waga plecaka z zawartością nie może przekraczać 10–15% masy ciała dziecka. Dla odciążenia kręgosłupa lepiej wybierać modele lekkie.

Ergonomia

Plecak powinien mieć szerokie, regulowane i miętko wyściełane szelki. Dobrze, jeśli posiada także pasek piersiowy lub biodrowy. Ważne są też usztywniane i profilowane plecy z przewiewnym materiałem.

Rozmiar

Dostosuj plecak pod względem rozmiaru i konstrukcji. Unikaj kupowania plecaka „na wyrost” – jego wysokość powinna sięgać od linii ramion do okolicy bioder dziecka.

Bezpieczeństwo

Wybieraj modele z elementami odblaskowymi – dzięki nim dziecko będzie lepiej widoczne. Sprawdź materiał plecaka: powinien być trwały i najlepiej wodoodporny.

O czym jeszcze warto pamiętać?

Naucz dziecko, by zawsze nosiło plecak na dwóch ramionach, a nie na jednym.

Po wyregulowaniu szelek plecak powinien przylegać do pleców i znajdować się mniej więcej na środku pleców.

Najcięższe książki i przedmioty pakuj na spódzie i jak najbliżej pleców.

Zdrowe i szybkie posiłki do szkoły

Pełnowartościowe drugie śniadanie **dodaje energii i wspomaga koncentrację dziecka w szkole**. Najlepiej, aby pudełko śniadaniowe zawierało produkty z różnych grup: **źródło białka, pełnoziarniste węglowodany, warzywa, owoc oraz zdrowy dodatek np. orzechy czy jogurt**. Taki zbilansowany zestaw zapewni młodemu uczniowi paliwo dla mózgu i mięśni na kolejne lekcje.

Przykładowy prosty zestaw:

pełnoziarnista kanapka z serem
lub wędliną i sałatą,

garść pokrojonych warzyw
(np. marchewki, ogórka)

porcja owocu – jabłko, banan
czy winogrona.

Jako przekąska: kilka orzechów
albo domowe pełnoziarniste
ciastko.

Jeśli znudzą się tradycyjne kanapki, można przygotować **tortillę pełnoziarnistą** z ulubionymi dodatkami (np. kurczakiem, warzywami i pastą typu hummus) pokrojoną na porcje. Dobrym rozwiązaniem są też **wrapy lub roladki z szynką i serem**, **mini-omelety z warzywami** czy **naleśniki** pełnoziarniste posmarowane twarożkiem i owocami. Wiele z tych rzeczy można zrobić wcześniej.

Owoce i warzywa podawaj w wygodnej formie – obierz i pokrój jabłko czy marchewkę na części, by dziecko łatwiej zjadło w krótkiej przerwie. Dobrze sprawdzają się małe pomidorki, winogrona, obrane mandarynki – są „na jeden kęs”.

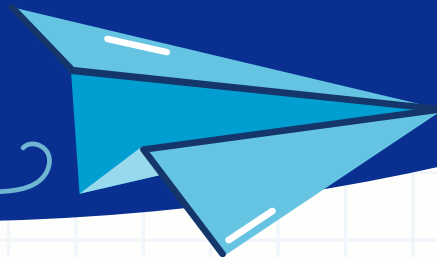
Produkty mleczne lub ich zamienniki też warto dołączyć – np. porcję jogurtu w pojemniczku (można dodać owoce) albo serek; **to ważne dla rosnących kości**.

Nie zapomnij o napoju. Najlepsza będzie **woda w bidonie** albo **niesłodzony kompot**. Słodkie napoje gazowane czy „soczki” lepiej omijać – zawierają dużo cukru i sprzyjają próchnicy.



Wyprawka szkolna

- co jest naprawdę potrzebne?



Przygotowanie wyprawki szkolnej dla pierwszoklasisty bywa wyzwaniem. Dlatego podpowiadamy, **o czym warto pamiętać** podczas jej kompletowania.



Przybory szkolne

Najważniejsze na start to podstawowe przybory takie jak: **zeszyty** (w trzy linie do nauki pisanie oraz w kratkę do matematyki, zazwyczaj po kilka sztuk każdego), **przybory do pisania** (ołówki HB dla początkujących, później miękki długopis, kredki ołówkowe, gumka do ścierania, temperówka).

Niezbędny będzie dobrze wyposażony **piórnik**, mieszczący długopisy, ołówki, gumkę, temperówkę, linijkę i nożyczki o zaokrąglonych końcach. Do zajęć plastycznych przygotuj **materiały plastyczne**: kredki świecowe i ołówkowe, flamastry, farby plakatowe lub akwarele + pędzelki, plastelinę, klej w sztyfcie oraz bloki.



Strój gimnastyczny

Na lekcje WF potrzebne będą wygodne **buty sportowe** na zmianę (najlepiej z jasną podeszwą), **spodenki** i **koszulka** oraz worek lub plecak na strój.



Obuwie na zmianę

Buty powinny być wygodne, przewiewne i na podeszwie niebrudzącej podłóg; do tego pamiętaj o **worku na buty**. Przyda się także mały ręczniczek lub paczka chusteczek higienicznych w tornistrze, zwłaszcza dla młodszych dzieci.



WSKAZÓWKA:

Najlepszą strategią jest kierowanie się wytycznymi szkoły i nauczyciela. Wielu wychowawców na pierwszym zebraniu lub na stronie internetowej szkoły udostępnia dokładną listę potrzebnych rzeczy :)

Miejsce do nauki w domu

- jak je zorganizować?

Własny kącik do nauki pomaga dziecku skupić się i wyrabia nawyki odrabiania lekcji. Najlepiej przeznaczyć na naukę **stałe miejsce – biurko lub stół w spokojnym, cichym miejscu**. Dla dzieci, które łatwo się rozpraszają, odpowiednia będzie lokalizacja w pokoju dziecka lub innym ustronnym kąciku. Jeśli maluch woli być blisko rodzica, można wygospodarować miejsce w salonie czy kuchni, ale warto ograniczyć w pobliżu włączony telewizor i inne bodźce.

Wygodne i ergonomiczne stanowisko

Biurko i krzesło powinno być dobrane do wzrostu dziecka.

Błat powinien znajdować się na wysokości około łokci dziecka, gdy siedzi. Stopy powinny stabilnie opierać się o podłogę; jeśli nie sięgają, dodaj podnóżek. Krzesło najlepiej z regulacją wysokości i oparciem podtrzymującym plecy.



Zadbaj o dobre oświetlenie

Biurko ustaw blisko okna – naturalne światło jest najlepsze do czytania. Dodatkowo konieczna jest lampka biurkowa dająca jasne, ale nieoślepiające światło. Przy ustawianiu lampki pamiętaj, by dla praworęcznego źródło światła padało z lewej strony (i odwrotnie dla leworęcznego), co zniweluje cienie podczas pisania.

Organizacja przestrzeni

Pomóż dziecku utrzymać porządek. Wyposaż kącik w przyborniki, półki lub szuflady. Wszystko, czego często używa (ołówki, nożyczki, linijka), powinno mieć swoje miejsce pod ręką. Nad biurkiem można powiesić tablicę korkową lub magnetyczną na plan lekcji.

Cisza i koncentracja

W porze odrabiania lekcji postaraj się ograniczyć hałas w otoczeniu. Wyłącz telewizor, ściszej radio, poproś domowników o nieprzeszkadzanie. Jeśli w tle ma lecieć dźwięk, lepsza będzie spokojna muzyka niż rozmowy czy odgłosy bajki. Ustal z dzieckiem, że telefon czy tablet są odłożone na bok w czasie nauki.

Pierwsze dni w szkole

- jak wspierać dziecko?



Pierwsze dni pierwszoklasisty w szkole to duże przeżycie – zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica. Wasze nastawienie i wsparcie **mają ogromne znaczenie** dla adaptacji malucha. Jeszcze przed rozpoczęciem roku rozmawiaj o tym, jak będzie w szkole: tłumacz, że pozna nowych kolegów, nauczy się ciekawych rzeczy i że to normalne, jeśli czuje jednocześnie ekscytację i treść.

Nie bagatelizuj lęków dziecka – jeśli mówi, że się boi, wysłuchaj go uważnie. Powiedz, że **to zrozumiałe czuć się niepewnie w nowej sytuacji** i że wielu rówieśników odczuwa to samo. Możecie wspólnie „oswajać” szkołę poprzez zabawę: pobawcie się w szkołę w domu, przeczytajcie książeczki o pierwszym dniu w szkole, narysujcie to, co budzi stres – zabawa pomoże nazwać emocje.

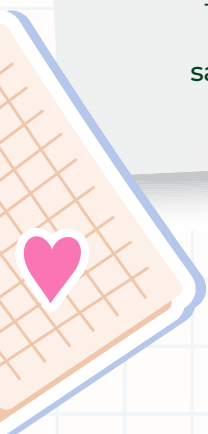
Praktyczne przygotowania:

Na kilka dni przed rozpoczęciem zajęć warto **pójść z dzieckiem pod budynek szkoły**, obejrzeć wejście, boisko, plac zabaw. Jeśli jest okazja, wejdźcie do środka i pokaż dziecku ważne miejsca – szatnię, toalety, świetlicę, salę gimnastyczną.

Pierwsze rozstanie pod klasą: pożegnaj dziecko czule, uśmiechnij się, zapewnij że wrócisz o konkretnej porze (np. „odbiorę cię po obiedzie”).

Staraj się przy tym samemu trzymać emocje na wodzy – jeśli dziecko widzi panikę czy łzy u rodzica, samo będzie bardziej panikować i płakać.

Po powrocie ze szkoły **poświęć dziecku czas**. Zapytaj konkretnie: „Z kim siedziałeś w ławce?”, „Czego nowego się dziś nauczyliście?”, „W co bawiliście się na przerwie?”. Takie pytania zachęcają do rozmowy i pozwalają ci wychwycić, co dziecko cieszy, a co ewentualnie martwi. **Chwal i ciesz się z każdego drobnego sukcesu** – np. że odważyło się zgłosić do odpowiedzi albo samo spakowało plecak.



Bezpieczeństwo dziecka w drodze do szkoły



Droga do szkoły powinna być dla dziecka bezpieczną rutyną - rola rodzica to nauczyć malucha **zasad ruchu drogowego i zadbać o jego widoczność**. Dzieci poniżej 7–8 lat nie mają jeszcze w pełni rozwiniętej oceny odległości i prędkości samochodów.

Przećwiczcie razem trasę do szkoły

Ustalcie, gdzie przechodzić, na co uważać (np. wyjazdy z bram, ścieżki rowerowe). Dobrze, by dziecko szło w grupie lub z rodzeństwem - raźniej i bezpieczniej. Przypomnij o zasadzie ograniczonego zaufania: nawet na pasach trzeba nadal patrzeć, czy auta się zatrzymały. Kategorycznie zabroń używania telefonu czy słuchawek w trakcie przechodzenia przez ulicę – rozproszenie uwagi przez elektronikę jest bardzo niebezpieczne.

Rower lub hulajnoga? Obowiązkowo kask!

Kask to kluczowe zabezpieczenie, które redukuje ryzyko urazu głowy o kilkadziesiąt procent.

Naucz dziecko rozglądać się!

Przed wejściem na ulicę zatrzymujemy się, patrzymy w lewo, w prawo i znów w lewo, słuchamy czy nie nadjeżdża auto - dopiero wtedy ruszamy spokojnym krokiem (nie przebiegamy). Tłumacz, że kierowca może go nie zauważyć, dlatego zawsze trzeba zachować ostrożność.

Elementy odblaskowe to podstawa!

Zaopatrz pociechę w odblaski przypięte do plecaka, kurtki lub w formie opaski na ramię: znacznie zwiększają widoczność dziecka o świcie czy o zmroku. W jesienno-zimowe poranki, gdy jest ciemno, jasna lub fluorescencyjna odzież również pomaga kierowcom wcześniej dostrzec pieszego.

Podróż samochodem lub autobusem:



Zawsze przewoź dziecko **w odpowiednim foteliku** lub podstawce dopasowanej do jego wzrostu i wagi, aż dorośnie do samych pasów (w Polsce obowiązkowo do 150 cm wzrostu). **Zapinaj pasy bezpieczeństwa** – sobie i dziecku, nawet na najkrótszej trasie. Ucz, że wsiadamy i wysiadamy od strony chodnika, z dala od ulicy.

Jeśli dziecko korzysta ze **szkolnego autobusu**, przypomnij zasady: czekać na przystanku w bezpiecznej odległości od krawężnika, nie pchać się w kolejce do wejścia. Gdy autobus podjeżdża, nie podchodzimy blisko póki się nie zatrzyma i kierowca nie otworzy drzwi. Podczas jazdy dziecko powinno siedzieć na miejscu – bez wygłupów i biegania po autobusie, żeby nie zrobić sobie krzywdy.



Edukacja cyfrowa

- jak mądrze korzystać z technologii?



W dzisiejszych czasach dzieci od najmłodszych lat mają kontakt z ekranami: komputerami, tabletami, smartfonami. Rolą rodzica jest zadbanie, by **technologia służyła rozwojowi dziecka**, a nie szkodziła.

Jakich zasad warto nauczyć dziecko:

Przede wszystkim **ustal jasne zasady** korzystania z urządzeń. Określ dzienny limit czasu przed ekranem adekwatny do wieku – np. dla dziecka w młodszych klasach podstawówki 1–2 godziny dziennie łącznie na rozrywkę cyfrową to rozsądna granica.

Ważne jest, by obok czasu trzymać się też stałych pór – np. żadnych gier przed odrobieniem lekcji, ani tuż przed snem (ekran chwilę przed spaniem utrudnia zasypianie). Wprowadźcie w domu strefy bez elektroniki: np. przy stole podczas posiłków wszyscy odkładacie telefony, a w sypialni dziecka nie ma włączonych urządzeń wieczorem.



Wybieraj wartościowe treści

Technologia jest wspaniałym narzędziem edukacyjnym. Zainstaluj dziecku aplikacje i gry edukacyjne, które poprzez zabawę uczą np. języków, matematyki czy programowania.

Bezpieczeństwo online

Już od małego rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach w sieci i zasadach ostrożności. Wyłumacz, że nie wolno podawać w internecie swoich danych osobowych.

Zachowanie równowagi

Technologia nie powinna zastępować realnego życia. Dbaj o to, by w planie dnia było dużo aktywności offline: zabawy na świeżym powietrzu, sportu, czytania książek, spotkań z rówieśnikami.

Jak wspierać motywację do nauki przez cały rok?

Entuzjazm z pierwszych dni szkoły bywa trudny do utrzymania, gdy mija kilka tygodni. Rolą rodzica jest **podsycać naturalną ciekawość dziecka** i pomóc mu **wyrobić nawyki**, dzięki którym nauka będzie stałym elementem, a nie przykrym obowiązkiem. Pokazuj dziecku, że zdobywanie wiedzy jest ciekawe i przydatne. Rozmawiajcie w domu o tym, czego się uczy w szkole. Chwal za wysiłek i postępy, nawet te małe – to buduje poczucie skuteczności i zachęca do dalszej pracy.

Celebrycie małe sukcesy:

pochwała, naklejka w kalendarzu za każde przeczytane opowiadanie, a po zebraniu 5 naklejek wspólne wyjście na lody. Taki system drobnych nagród za regularną pracę może bardzo motywować młodsze dzieci.

Uważaj jednak, by nie przesadzić z rzeczowymi nagrodami za oceny – najważniejsze, by dziecko uczyło się dla siebie, a nie tylko dla pochwały czy prezentu.

Utrzymanie rytmu i rutyny

Dzieciom łatwiej być systematycznym, gdy dzień ma ramy. Ustalcie stały plan dnia w tygodniu szkolnym: po powrocie z lekcji trochę odpoczynku i zabawy, potem pora na odrabianie zadań i czytanie, a wieczorem przygotowanie rzeczy na jutro.

Ucz ciekawie i praktycznie

Szkolne podręczniki czasem zniechęcają, więc jako rodzic możesz pomóc dziecku zobaczyć praktyczną stronę wiedzy. Jeśli uczy się dodawania – bawcie się w sklep, niech liczy resztę za zakupy. Poznaje przyrodę – pójďte do parku poszukać liści omawianych drzew. Dziecko uczy się poprzez doświadczenie i łatwiej zapamięta rzeczy, które przeżyje i zobaczy.

Rozwijaj zainteresowania

Jeśli fascynuje się kosmosem, wypożyczcie książki o planetach, odwiedźcie planetarium lub obejrzyjcie razem film o astronautach. Pokaż, że wiedza wykracza poza klasę – jest wszędzie wokół nas.

Wsparcie i zrozumienie

Motywacja może spadać, gdy pojawią się trudności. Jeśli widzisz, że ma problemy, zaoferuj pomoc. Możesz skonsultować się z nauczycielem, by dowiedzieć się, jak można dziecko podciągnąć.

Dobra atmosfera w domu

Dbajcie o to, by nauka nie kojarzyła się z przymusem. Można wprowadzić rodzinny rytuał – np. wspólne czytanie przed snem albo quiz wiedzy podczas podróży samochodem.



Udanego

**nowego roku
szkolnego!**

